

Администрация муниципального образования «Выборгский район» Ленинградской области  
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Рощинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА: на педагогическом совете Протокол №            от            2016г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Рощинская СОШ» _____ А.К.Григорьев пр. №    О/Д от            2016г.
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ФЕЙЕРВЕРК»

акробатика

Рассчитана на 2 года обучения  
Возраст обучающихся: 7-14 лет

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Бабешко Татьяна Владимировна

Данная общеразвивающая программа «Фейерверк» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа отредактирована в 2016г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- Письмо №19-1932/14-0-0 Комитета общего и профессионального образования администрации ЛО по состоянию на 09 сентября 2014г.
- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав учреждения
- Сан ПиН 2.4.4.3172-14

При определении содержания данной дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 -273 ФЗ)

**Новизна** данной общеразвивающей программы заключается в комплексном подходе к акробатике, как системе физических упражнений, в состав которой включены три вида деятельности: акробатика, ритмика и элементы хореографии, объединенные одной целью.

**Актуальность** программы определена ее возможностью предоставления детям достаточно гармоничного физического развития, реализации их активного двигательного потенциала, что создает предпосылки для плодотворной умственной деятельности, здорового эмоционального состояния; повышения работоспособности ребенка.

Программа **педагогически целесообразна** с точки зрения формирования навыков здорового образа жизни и приверженности им.

**Цель программы:** развитие творческих способностей и творческого потенциала ребенка, формирование физической культуры.

**Задачи:**

Обучающие:

- Сформировать навыки танцевального мастерства с элементами аэробики и акробатики.
- Научить правильному дыханию при выполнении спортивных танцев с элементами акробатики.
- Способствовать формированию у ребенка стремления к самовыражению и к самосовершенствованию.
- Содействовать развитию мотивации к занятиям физической культуры и увлечением спортивным танцем.

Развивающие:

- Развить основные физические качества, расширить функциональные возможности организма ребенка.
- Развить эмоциональное восприятие и артистические способности детей.
- Развить координационные способности: ориентацию в пространстве, быстроту и точность, равновесие.
- Развить творческое воображение и фантазию.

Воспитательные:

- Сформировать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и бережное отношение к собственному здоровью.
- Воспитать инициативность, самостоятельность, чувство взаимопомощи и ответственности, дисциплинированность.
- Содействовать формированию социальной культуры ребенка.
- Воспитать стремление к достижению физического и духовного совершенства.

**Отличительной особенностью** данной общеразвивающей программы является ее ориентация на создание спортивно-танцевальных композиций, как образного средства реализации детьми своего творческого потенциала; представления мастерства и результата своей повседневной деятельности.

*Возраст обучающихся:* 7-14 лет.

*Срок реализации программы* два года обучения.

*Форма обучения* - очная.

**Формы проведения занятий - аудиторные**

Формой организации учебной деятельности является занятие, проводимое коллективным и групповым способами, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Основными формами занятий являются: тренировка, беседа, игра, выступление, инсценирование, конкурс, соревнование, праздник.

*Режим занятий:* Первый год обучения: 2 раза в неделю, продолжительность занятий в день 2 по 45 мин, согласно Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (приложение № 3)

Общее количество часов по программе 144.

Второй год обучения: 3 раза в неделю, продолжительность занятий в день 2 по 45 мин, согласно Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (приложение № 3)

Общее количество часов по программе 216.

МТО: спортивный зал, гимнастические снаряды (мячи, ленты, палки), аудиотехника.

По окончании 1 года обучения дети должны **знать**:

1. Правила безопасного поведения на занятиях
2. Строевые упражнения
3. Специальные упражнения для согласования движения с музыкой.
4. Общеразвивающие упражнения
5. Комплекс спортивной гимнастики (базовая, танцевальная)

**Уметь:**

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять ходьбу, бег, прыжки,
- выполнять общеразвивающие упражнения,
- выполнять упражнения художественной гимнастики,
- выполнять танцевальные упражнения,
- выполнять акробатические упражнения: шпагат, мост, колесо, отжимание, равновесие.

По окончании 2 года обучения дети должны **знать**:

1. ОРУ с хореографическими элементами.
2. Соревновательные и собственнвольные упражнения.

**Уметь:**

- выполнять танцевальные упражнения с элементами акробатики под музыкальное сопровождение,
- выполнять шпагат на правой и левой ногах,
- выполнять равновесие,
- выполнять отжимание,
- выполнять свободные падения,
- выполнять “упоры” лежа, подтягивания на перекладине,
- выполнять стойку на голове,
- выполнять мост на одной ноге, другая вверх,
- выполнять перекидку вперед, назад.

Основными формами подведения итогов за год являются выступления на традиционном празднике ДДТ «Дом окнами в детство», конкурсы районного и областного уровня.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

*Предметные:*

- овладение несложными танцевальными и актерскими исполнительными навыками;
- самостоятельность при отработывании определенных акробатических элементов;
- представление об отличительных особенностях ряда акробатических элементов.

*Метапредметные:*

- овладение грациозностью движений;
- способность быть доброжелательным и отзывчивым по отношению к окружающим;

*Личностные:*

- умение адекватно оценивать себя и других в рабочем процессе;
- проявлять себя во время занятий.

#### **Учебно-тематический план.**

*Первый год обучения.*

№	Наименование разделов программы	Количество учебных часов			Формы проведения промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	2	-	Наблюдение, анализ.
2	Строевые упражнения	6	2	4	Наблюдение, анализ.
3	Ходьба, бег, прыжки	8	2	6	Наблюдение, анализ, эстафета
4	Общеразвивающие упражнения	10	2	8	Наблюдение, тест, анализ.
5	Упражнения художественной гимнастики	30	2	38	Наблюдение, опрос, анализ
6	Танцевальные упражнения	28	2	26	Наблюдение, анализ, выступление
7	Акробатические упражнения	48	3	45	Наблюдение, тест, анализ, выступление
8	Подвижные игры под музыку	4	1	3	Наблюдение, анализ,

					эстафета
9	Массовые мероприятия	10	-	10	Выступление, конкурс, наблюдение, соревнование, анализ
	Всего:	144	16	128	

### Содержание разделов программы.

#### 1. Введение.

**Теория:** Ознакомление с разделами программы, с режимом занятий. Необходимая форма одежды. Проведение беседы по технике безопасности.

#### 2. Строевые упражнения.

**Теория:** Теоретическое обоснование и содержание комплекса строевых упражнений.

**Практика:** Выполнение строевых команд: построений в шеренгу, колонну и круг; передвижения в шаге и беге; с размыканием и смыканием.

#### 3. Ходьба, бег, прыжки.

**Теория:** Теоретическое обоснование целесообразности выполнения физических упражнений: ходьбы, бега, прыжков.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие быстроты, мышечной силы, выносливости: выполнение бега, ходьбы, прыжков.

#### 4. Общеразвивающие упражнения.

**Теория:** Содержание и теоретическое обоснование комплекса общеразвивающих упражнений.

**Практика:** Выполнение движений отдельных звеньев тела или их сочетаний в комплексах ОФП. Выполнение нормативов ОФП.

#### 5. Упражнения художественной гимнастики.

**Теория:** Содержание и теоретическое обоснование комплекса упражнений художественной гимнастики: пружинные, плавные и волнообразные движения. Правила выполнения упражнений с предметами и без них.

**Практика:** Выполнение пружинных, плавных и волнообразных движений, взмаха «волна». Выполнение ходьбы, бега, прыжков, равновесий, поворотов, упражнений с предметами и без них.

#### 6. Танцевальные упражнения.

**Теория:** Содержание комплекса танцевальных упражнений. Ознакомление с музыкальным сопровождением.

**Практика:** Выполнение элементов танцев народов Мира, современных танцев, ритмического танца, хореографических элементов.

#### 7. Акробатические упражнения.

**Теория:** Содержание комплекса акробатических упражнений.

**Практика:** Разучивание комплекса акробатических элементов: группировки, перекатов, кувырков, равновесия, моста, шпагата, стойки на лопатках, стойки на трех точках. Выполнение и защита третьего юношеского разряда по спортивной акробатике.

#### 8. Подвижные игры.

**Теория:** Ознакомление с правилами подвижных игр.

**Практика:** Выполнение игры-эстафеты с различными предметами, игры на внимание, подвижной игры «Волк и овцы».

#### 9. Массовые мероприятия.

**Практика:** Показательные выступления на местном уровне. Участие в традиционном отчетном концерте ДДТ «Дом окнами в детство». Спортивные соревнования. Конкурсы.

### Учебно-тематический план Второй год обучения.

№	Наименование разделов программы	Количество учебных часов			Формы проведения промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	2	-	Наблюдение, анализ.
2	Общеразвивающие упражнения	16	2	14	Наблюдение, анализ, тест
3	Упражнения на растяжку	32	3	29	Наблюдение, анализ
4	Упражнения на гибкость	32	3	29	Наблюдение, анализ
5	Вольные упражнения	42	4	38	Наблюдение, анализ, выступление
6	Акробатические упражнения	50	5	45	Наблюдение, анализ, тест, выступление.
7	Танцевальные упражнения	38	2	36	Наблюдение,

					анализ, выступление.
8	Массовые мероприятия	4	-	4	Наблюдение, анализ, выступление, соревнование, конкурс
9	Всего:	216	21	195	

**Учебно-тематический план**  
**Второй год обучения.**

№	Наименование разделов программы	Количество учебных часов			Формы проведения промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	2	-	Наблюдение, анализ.
2	Общеразвивающие упражнения	10	2	8	Наблюдение, анализ, тест
3	Упражнения на растяжку	20	2	18	Наблюдение, анализ
4	Упражнения на гибкость	20	2	18	Наблюдение, анализ
5	Вольные упражнения	26	2	24	Наблюдение, анализ, выступление
6	Акробатические упражнения	40	3	37	Наблюдение, анализ, тест, выступление.
7	Танцевальные упражнения	22	1	21	Наблюдение, анализ, выступление.
8	Массовые мероприятия	4	-	4	Наблюдение, анализ, выступление, соревнование, конкурс
9	Всего:	144	14	130	

Содержание разделов программы.

1. Введение.

*Теория:* Знакомство с содержанием разделов программы, с режимом занятий, с техникой безопасности во время занятий.

2. Общеразвивающие упражнения.

*Теория:* Содержание и теоретическое обоснование комплекса общеразвивающих упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, для мышц ног. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

3. Упражнения на растяжку.

*Теория:* Знакомство с техникой скольжения в шпагат на правую и левую ногу.

*Практика:* Выполнение шпагата на правую и левую ногу. Выполнение поперечного шпагата. Выполнение вертикального шпагата.

4. Упражнения на гибкость.

*Теория:* Знакомство с техникой выполнения мостика из положения стоя с поднятием одной ноги в шпагате, с техникой выполнения перекидки вперед, назад.

*Практика:* Выполнение моста из положения стоя с поднятой одной ногой в шпагате, совершенствование перекидки вперед, назад.

5. Вольные упражнения.

*Теория:* Знакомство и повторение ранее изученных несложных элементов, выполняемых в комплексе.

*Практика:* Выполнение вольных упражнений: несложные элементы, выполняемые слитно.

6. Акробатические упражнения.

*Теория:* Знакомство с техникой выполнения пирамид, вальтижа по спортивной акробатике в женских парах, тройках.

*Практика:* Выполнение и совершенствование элементов спортивной акробатики в женских парах, тройках. Выполнение вальтижа, пирамид. Выполнение норм второго и первого юношеских разрядов.

7. Танцевальные упражнения.

*Теория:* Знакомство с танцевальными движениями и композициями в целостности.

*Практика:* Разучивание танцевальных комбинаций, спортивных танцев, композиций по элементам, отдельным движениям.

8. Массовые мероприятия.

*Практика:* Показательные выступления на местном уровне. Участие в традиционном отчетном концерте ДДТ «Дом окнами в детство». Участие в спортивных районных мероприятиях. Конкурсы.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Фейерверк»

Первый год обучения.					
№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1.	Введение	Беседа	Объяснительно - иллюстративный	Методическая литература	Наблюдение, анализ.
2.	Строевые упражнения	Беседа, тренировка	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, анализ.
3.	Ходьба, бег, прыжки	Беседа, тренировка, эстафета	Объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, анализ, эстафета
4.	Общеразвивающие упражнения	Беседа, тренировка, тест	Объяснительно - иллюстративный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, тест, анализ.
5.	Упражнения художественной гимнастики	Беседа, тренировка	Объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, опрос, анализ
6.	Танцевальные упражнения	Беседа, тренировка, репетиция, выступление	Объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, проблемный, программированный,	Методическая литература, аудио, видео техника.	Наблюдение, анализ, выступление
7.	Акробатические упражнения	Беседа, тренировка, репетиция, выступление	Объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудио-видеокассета	Наблюдение, тест, анализ, выступление
8.	Подвижные игры	Беседа, игра, тренировка, тест	Объяснительно - иллюстративный, программированный	Методическая литература, магнитофон, аудиокассета	Наблюдение, анализ, эстафета
9.	Массовые мероприятия	Концерт, соревнование, конкурс	Программированный	Магнитофон, аудиокассета, фотоаппарат, видеокамера	Выступление, конкурс, наблюдение, соревнование, анализ

Второй год обучения.					
№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1.	Введение	Беседа	Объяснительно-иллюстративный	Методическая литература	Наблюдение, анализ.
2.	Общеразвивающие упражнения	Беседа, тренировка, тест	Объяснительно-иллюстративный, программированный,	Методическая литература, магнитофон, аудиокассеты	Наблюдение, анализ, тест
3.	Упражнения на растяжку	Беседа, тренировка.	Объяснительно-иллюстративный, программированный	Методическая литература	Наблюдение, анализ
4.	Упражнения на гибкость	Беседа, тренировка	Объяснительно-иллюстративный, программированный	Методическая литература	Наблюдение, анализ
5.	Вольные упражнения	Беседа, тренировка,	Объяснительно-иллюстративный,	Методическая литература ,	Наблюдение, анализ,

		выступление.	репродуктивный, программированный, проблемный	магнитофон, аудиокассеты	выступление
6.	Акробатические упражнения	Беседа, тренировка, репетиция, выступление, тест	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный,	Методическая литература	Наблюдение, анализ, тест, выступление.
7.	Танцевальные упражнения	Беседа, тренировка, репетиция, выступление	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный	Методическая литература, аудио и видео техника, аудио и видео кассеты	Наблюдение, анализ, выступление.
8.	Массовые мероприятия	Концерт, соревнование, конкурс	Объяснительно- иллюстративный, проблемный.	Магнитофон, аудиокассета, фотоаппарат, видеокамера	Наблюдение, анализ, выступление, соревнование, конкурс

## ЛИТЕРАТУРА.

1. Иванов К. Н. Акробатика. Пособие для учителей. Ленинград, Невский пр.28.
2. Фирилева Ж. Е. Ритмическая гимнастика в школе и в оздоровительном лагере. Л.: Ленинградский областной институт усовершенствования учителей, 1985.
3. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по аэробике. Ленинград, ЛГПИ им. А. И. Герцена 1988.



<b>ПРИНЯТ:</b> на педагогическом совете Протокол № _____ от 29.08. 2016г.	<b>УТВЕРЖДАЮ:</b> Директор МБОУ «Рощинская СОШ» _____ А.К.Григорьев пр. № _____ О/Д от _____ 2016г.
---	--

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
Дополнительная общеразвивающая программа «Фейерверк»  
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Месяц	Неделя	Тема	Кол-во часов
<b>Сентябрь</b>	1	Введение	2
	1	Строевые упражнения	2
	2	Ходьба, бег, прыжки	2
	2	Общеразвивающие упражнения	2
	3	Строевые упражнения	2
	3	Ходьба, бег, прыжки	2
	4	Ходьба, бег, прыжки	2
	4	Строевые упражнения	2
<b>Октябрь</b>	1	Массовые мероприятия. Выступления на день учителя в Рощинской СОШ	2
	1	Общеразвивающие упражнения	2
	2	Подвижные игры под музыку	2
	2	Ходьба, бег, прыжки	2
	3	Подвижные игры под музыку	2
	3	Общеразвивающие упражнения	2
	4	Упражнения художественной гимнастики	2
	4	Акробатические упражнения	2
<b>Ноябрь</b>	1	Общеразвивающие упражнения	2
	1	Упражнения художественной гимнастики	2
	2	Танцевальные упражнения	2
	2	Акробатические упражнения	2
	3	Акробатические упражнения	2
	3	Упражнения художественной гимнастики	2
	4	Танцевальные упражнения	2
	4	Акробатические упражнения	2
<b>Декабрь</b>	1	Общеразвивающие упражнения	2
	1	Упражнения художественной гимнастики	2
	2	Танцевальные упражнения	2
	2	Акробатические упражнения	2
	3	Упражнения художественной гимнастики	2
	3	Акробатические упражнения	2
	4	Танцевальные упражнения	2
	4	Акробатические упражнения	2
<b>Январь</b>	1	Акробатические упражнения	2
	1	Упражнения художественной гимнастики	2
	2	Акробатические упражнения	2
	2	Танцевальные упражнения	2
	3	Акробатические упражнения	2
	3	Упражнения художественной гимнастики	2
	4	Акробатические упражнения	2
	4	Акробатические упражнения	2

<b>Февраль</b>	1	Упражнения художественной гимнастики	2
	1	Акробатические упражнения	2
	2	Упражнения художественной гимнастики	2
	2	Акробатические упражнения	2
	3	Танцевальные упражнения	2
	3	Упражнения художественной гимнастики	2
	4	Танцевальные упражнения	2
	4	Массовые мероприятия. Концерт посвященный 23 февраля	2
<b>Март</b>	1	Акробатические упражнения	2
	1	Массовые мероприятия. Концерт посвященный 8 марта	2
	2	Упражнения художественной гимнастики	2
	2	Акробатические упражнения	2
	3	Акробатические упражнения	2
	3	Танцевальные упражнения	2
	4	Танцевальные упражнения	2
	4	Акробатические упражнения	2
<b>Апрель</b>	1	Упражнения художественной гимнастики	2
	1	Танцевальные упражнения	2
	2	Танцевальные упражнения	2
	2	Акробатические упражнения	2
	3	Упражнения художественной гимнастики	2
	3	Акробатические упражнения	2
	4	Танцевальные упражнения	2
	4	Акробатические упражнения	2
<b>Май</b>	1	Массовые мероприятия. Концерт посвященный 1 мая	2
	1	Упражнения художественной гимнастики	2
	2	Танцевальные упражнения	2
	2	Танцевальные упражнения	2
	3	Упражнения художественной гимнастики	2
	3	Акробатические упражнения	2
	4	Акробатические упражнения	2
	4	Массовые мероприятия. Традиционный детский праздник «Дом окнами в детство»	2
<b>Итого: 36 учебных недель</b>			<b>144 часа</b>

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**Дополнительная общеразвивающая программа «Фейерверк»**  
**2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Месяц	Неделя	Тема	Кол-во часов
<b>Сентябрь</b>	1	Введение	2
	1	Акробатические упражнения – повторение элементов первого года обучения	2
	1	Акробатические упражнения – повторение элементов первого года обучения	2
	2	Общеразвивающие упражнения	2
	2	Танцевальные упражнения	2
	2	Общеразвивающие упражнения	2
	3	Упражнения на растяжку	2
	3	Акробатические упражнения – подводящие упражнения для стойки на голове, равновесия	2
	3	Общеразвивающие упражнения	2
	4	Упражнения на гибкость	2
	4	Танцевальные упражнения	2
	4	Акробатические упражнения – повторение изученных упражнений	2
<b>Октябрь</b>	1	Упражнения на растяжку	2
	1	Акробатические упражнения – стойка на голове, равновесия	2
	1	Массовые мероприятия – День учителя	2
	2	Упражнения на гибкость	2
	2	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
	2	Вольные упражнения	2
	3	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
	3	Танцевальные упражнения	2
	3	Вольные упражнения	2
	4	Общеразвивающие упражнения	2
	4	Танцевальные упражнения	
4	Контрольное занятие	2	
<b>Каникулы</b>			
<b>Ноябрь</b>	1	Акробатические упражнения – мост на 1 ноге, подводящие упражнения для уголка	2
	1	Танцевальные упражнения	2
	1	Упражнения на гибкость	2
	2	Общеразвивающие упражнения	2
	2	Танцевальные упражнения	2
	2	Упражнения на растяжку	2
	3	Вольные упражнения	2
	3	Танцевальные упражнения	2
	3	Упражнения на растяжку	2
	4	Упражнения на гибкость	2
	4	Вольные упражнения	2
	4	Контрольное занятие	2
<b>Декабрь</b>	1	Танцевальные упражнения	2
	1	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
	1	Упражнения на гибкость	2
	2	Общеразвивающие упражнения	2
	2	Танцевальные упражнения	2
	2	Упражнения на растяжку	2
	3	Вольные упражнения	2

	3	Танцевальные упражнения	2
	3	Общеразвивающие упражнения	2
	4	Упражнения на гибкость	2
	4	Танцевальные упражнения	2
	4	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
<b>Каникулы</b>			
<b>Январь</b>	1	Упражнения на растяжку	2
	1	Акробатические упражнения – уголок на скамейке	2
	1	Упражнения на гибкость	2
	2	Общеразвивающие упражнения	2
	2	Вольные упражнения	2
	2	Танцевальные упражнения	2
	3	Упражнения на растяжку	2
	3	Вольные упражнения	2
	3	Танцевальные упражнения	2
	4	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
	4	Танцевальные упражнения	2
	4	Упражнения на гибкость	2
<b>Февраль</b>	1	Упражнения на растяжку	2
	1	Вольные упражнения	
	1	Упражнения на гибкость	2
	2	Акробатические упражнения – подводящие упражнения для переворота вперед, назад	2
	2	Вольные упражнения	2
	2	Упражнения на растяжку	2
	3	Танцевальные упражнения	2
	3	Вольные упражнения	
	3	Упражнения на гибкость	2
	4	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
	4	Вольные упражнения	2
	4	Контрольное занятие	2
<b>Март</b>	1	Упражнения на растяжку	2
	1	Акробатические упражнения – переворот вперед, назад	2
	1	Упражнения на гибкость	2
	2	Вольные упражнения	2
	2	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	
	2	Вольные упражнения	2
	3	Упражнения на растяжку	2
	3	Вольные упражнения	2
	3	Упражнения на гибкость	2
	4	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
	4	Танцевальные упражнения	2
	4	Контрольное занятие	2
<b>Апрель</b>	1	Упражнения на растяжку	2
	1	Вольные упражнения	2
	2	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
	2	Упражнения на гибкость	2
	2	Вольные упражнения	2
	3	Танцевальные упражнения	2
	3	Упражнения на растяжку	2
	3	Вольные упражнения	
	4	Упражнения на гибкость	2
	4	Вольные упражнения	2

	4	Контрольное занятие	2
	1	Массовые мероприятия - ДТ	2
<b>Май</b>	1	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
	1	Упражнения на растяжку	2
	1	Вольные упражнения	2
	2	Упражнения на гибкость	2
	2	Вольные упражнения	2
	2	Танцевальные упражнения	2
	3	Упражнения на гибкость	2
	3	Вольные упражнения	2
	3	Упражнения на растяжку	2
	4	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
	4	Танцевальные упражнения	2
	4	Контрольное занятие	2
<b>Итого: 36 учебных недель</b>			<b>216 часа</b>

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**Дополнительная общеразвивающая программа «Фейерверк»**  
**2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Месяц	Неделя	Тема	Кол-во часов
<b>Сентябрь</b>	1	Введение	2
	1	Акробатические упражнения – повторение элементов первого года обучения	2
	2	Общеразвивающие упражнения	2
	2	Танцевальные упражнения	2
	3	Упражнения на растяжку	2
	3	Общеразвивающие упражнения	2
	4	Упражнения на гибкость	2
	4	Акробатические упражнения - повторение элементов первого года обучения	2
<b>Октябрь</b>	1	Общеразвивающие упражнения	2
	1	Массовые мероприятия	2
	2	Упражнения на растяжку	2
	2	Общеразвивающие упражнения	2
	3	Упражнения на гибкость	2
	3	Общеразвивающие упражнения	2
	4	Акробатические упражнения - подводящие упражнения для стойки на голове, равновесия	2
	4	Контрольное занятие	2
<b>Каникулы</b>			
<b>Ноябрь</b>	1	Танцевальные упражнения	2
	1	Вольные упражнения	2
	2	Упражнения на растяжку	2
	2	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
	3	Упражнения на гибкость	2
	3	Вольные упражнения	2
	4	Упражнения на гибкость	2
	4	Акробатические упражнения - стойка на голове, равновесия	2
<b>Декабрь</b>	1	Танцевальные упражнения	2
	1	Вольные упражнения	2
	2	Упражнения на растяжку	2
	2	Вольные упражнения	2

	3	Упражнения на гибкость	2
	3	Вольные упражнения	2
	4	Акробатические упражнения	2
	4	Контрольное занятие	2
<b>Каникулы</b>			
<b>Январь</b>	1	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
	1	Танцевальные упражнения	2
	2	Упражнения на растяжку	2
	2	Вольные упражнения	2
	3	Упражнения на гибкость	2
	3	Акробатические упражнения - мост на 1 ноге, подводящие упражнения для уголка	2
	4	Танцевальные упражнения	2
	4	Контрольное занятие	2
<b>Февраль</b>	1	Акробатические упражнения - подводящие упражнения для переворота вперед, назад,	2
	1	Танцевальные упражнения	2
	2	Упражнения на растяжку	2
	2	Танцевальные упражнения	2
	3	Упражнения на гибкость	2
	3	Вольные упражнения	2
	4	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
	4	Контрольное занятие	2
<b>Март</b>	1	Вольные упражнения	2
	1	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
	2	Упражнения на растяжку	2
	2	Вольные упражнения	2
	3	Упражнения на гибкость	2
	3	Вольные упражнения	2
	4	Акробатические упражнения – уголок на скамейке	2
	4	Контрольное занятие	2
<b>Апрель</b>	1	Танцевальные упражнения	2
	1	Танцевальные упражнения	2
	2	Упражнения на растяжку	2
	2	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
	3	Упражнения на гибкость	2
	3	Упражнения на растяжку	2
	4	Вольные упражнения	2
	4	Массовые мероприятия	2
<b>Май</b>	1	Танцевальные упражнения	2
	1	Вольные упражнения	2
	2	Упражнения на растяжку	2
	2	Упражнения на гибкость	2
	3	Вольные упражнения	2
	3	Танцевальные упражнения	2
	4	Акробатические упражнения - повторение изученных упражнений	2
	4	Контрольное занятие	2
<b>Итого: 36 учебных недель</b>			<b>144 часа</b>